

Săn Sóc Răng



- Tập cho cháu có tinh thần trách nhiệm giữ gìn răng lợi hằng ngày.
 - Cho cháu đánh răng, lợi và chà lưỡi sau mỗi bữa ăn. Dùng một chút kem đánh răng có chất fluoride đánh theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi. Tập cho cháu dùng chỉ xỉa răng mỗi ngày.
 - Tập cho cháu thói quen giữ gìn răng miệng bằng cách cho cháu thấy thói quen đánh răng và xỉa răng bằng chỉ hằng ngày.
 - Cho cháu ngậm miếng bảo vệ hàm răng khi chơi thể thao.
 - Đưa cháu đến nha sĩ để khám răng ít nhất một lần mỗi năm. Hãy hỏi về chất fluoride, bọc răng, và miếng bảo vệ hàm răng.
 - Tập cho cháu bỏ mút ngón tay cái.
 - Hạn chế đồ ngọt để ngừa bệnh sâu răng.
 - Cắt chất fluoride và kem đánh răng ngoài tầm tay cháu.

Dinh Dưỡng

- Khuyến khích cháu ăn uống lành mạnh. Hằng ngày cho cháu ăn ba bữa chính và 2-3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau với:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt.
 - 2 ly sữa không béo, 1% hoặc 2% chất béo, phó mát hoặc sữa chua.
 - 2 phần thức ăn có chất đậm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng, hoặc các loại đậu xay khô.
 - Để cháu tự ăn lấy và quyết định ăn nhiều hay ít.
 - Quý vị cùng cháu ăn điểm tâm để cháu học giỏi hơn.
 - Cho cháu ăn những thực phẩm lành mạnh trong bữa ăn chính cũng như bữa ăn phụ, như các thứ sau đây:
 - sữa không béo hoặc 1%, 2% chất béo
 - sữa chua · burrito đậu đỏ
 - trái cây tươi · bánh mì lúa mạch
 - nước trái cây · rau sống
 - đậu phụ · thịt nạc, thịt gà
 - mứt đậu phộng · bắp rang
 - bánh mì kẹp phó mát
 - bánh lạt, các loại hạnh nhân
 - ngũ cốc rang không có đường
 - Cho cháu uống nước lá khi cháu khát. Hạn chế các loại fast foods, nước trái cây, nước ngọt pha chế, nước ngọt đóng chai, và các loại nước ngọt khác.
 - Nhờ cháu giúp quý vị trong nhà bếp. Cháu thường thích ăn những thức ăn làm chung với quý vị.
 - Mua cho cháu những thức ăn ít béo, ít đường và ít muối.

6 - 8 Tuổi

Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe



Tên: _____

Cao: _____ Cân năng: _____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tối

Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

- Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.

- Nên để máy báo động khói (cứu hỏa) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.

- Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)



CHDP Child Health & Disability Prevention Program
California Pub. 270 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97
Translation provided by CalOPTIMA
6-8 Years Vietnamese

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Mỗi khi đi xe hơi, cho cháu ngồi ghế an toàn hoặc đeo dây nịt an toàn.
- Ghế sau là nơi an toàn nhất cho trẻ em. Không bao giờ cho cháu ngồi ghế trước khi có túi đệm khí an toàn (air bag).
- Không bao giờ để cháu một mình gần nước. Dạy cháu biết an toàn về nước và biết bơi.
- Dạy cháu về đèn giao thông và cách băng qua đường. Cho cháu đội mũ an toàn khi ngồi xe gắn máy, xe đạp, đi giày trượt và bàn trượt có bánh xe.
- Tháo đạn ra khỏi súng, và cất súng đạn trong tủ có khóa.
- Để cháu tránh xa tiếng động lớn.
- Viết tên và cất tất cả các chất có hại như xà phòng, các chất thuốc lau chùi trong nhà thuốc giặt, rượu mạnh, dược phẩm và chất độc, dụng cụ chạy bằng điện và diêm quẹt vào trong tủ có khóa



Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

**Dạy cháu phải tránh người lạ mặt.
Cháu không bao giờ được đi theo hoặc nhận
bất cứ một cái gì của một người lạ mặt.
Quí vị sẽ thấy những gì**

- Cháu có thể:
 - Nhận biết các màu sắc và kể một câu chuyện ngắn.
 - Nhận biết hầu hết các mẫu tự.
 - Bắt đầu biết thế nào là đúng, là sai.
 - Bắt đầu biết bên phải, bên trái.
 - Thích bầy trò “chơi nhà”.
 - Có thể theo những chỉ bảo giản dị
 - Xếp đơn bàn ăn và đơn phòng ngăn nắp.
 - Nhảy bắt trái banh và tập đi xe đạp.
 - Chơi vui vẻ với các trẻ khác.

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- Cho cháu thấy tình thương yêu, sự khen thưởng, mối quan tâm và trùm mến của quý vị.
- Cho cháu thấy vững tâm với nếp sống gia đình. Đồng thời nêu các luật lệ gia đình cho cháu tuân theo.
- Dạy cháu biết tên họ, địa chỉ và số điện thoại của cháu.
- Đọc sách cùng với cháu và nói chuyện với cháu về bài vở nhà trường cũng như các sinh hoạt hằng ngày.
- Hạn chế coi truyền hình.
- Chơi những trò chơi với cháu, dùng tấm bìa nhỏ có số hay hình thú vật, xúc xắc, hoặc bài đồ mi nô.
- Khi cháu đặt những câu hỏi hãy thành thật trả lời một cách giản dị.
- Dạy cho cháu biết sự khác biệt giữa những cái vuốt ve “đứng đắn” và những sự sờ mó “bậy bạ”; và cách nói “đừng” và nói cho quý vị biết nếu cháu bị sờ mó “bậy bạ”.
- Cháu hay bắt chước quý vị. Tránh dính vào chuyện ma túy, tránh hút thuốc lá và uống rượu. Hãy làm gương cho cháu.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc làm hại con mình, gọi ngay cho “Hot Line” _____ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

6 - 8 Tuổi

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Đưa cháu đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích ngừa).
- Cho cháu chơi ở ngoài trời mỗi ngày. Để cháu làm quen và chơi với trẻ em khác.
- Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể và quần áo của cháu sạch sẽ.
- Giặt khăn trải giường của cháu hằng tuần.
- Cho cháu rửa tay với nước và xà phòng trước mỗi bữa ăn, và sau mỗi lần dùng nhà cầu.
- Giữ cháu tránh xa khói thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.
- Đưa cháu đi thử nghiệm máu để đo độ chì trong máu.

